

Департамент социальной политики  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 45»  
г. Курган  
  
г. Курган

ПРИНЯТО на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2019 года

Утверждаю:  
Приказ № 128 от 02.09.2019 года  
Директор МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 45» г. Кургана  
/Ю.В. Баинова/



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Ритмика»  
для обучающихся  
5-9 классов  
  
(АООП ООО)**

**Составитель:** Руженцева М.Ю., учитель физической культуры МБОУ  
«Средняя общеобразовательная школа № 45»  
г. Кургана

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по курсу «Ритмика» предназначена для учащихся 5-9 классов с ОВЗ. Программа может быть реализована как учебный курс учебного плана, курс внеурочной деятельности и курс в рамках дополнительного образования.

### **Цели и задачи обучения**

**Образовательная цель программы:** приобщение детей к видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

**Развивающая цель программы:** воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

**Воспитательная цель программы:** профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

### **Задачи:**

- Дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике.
- Использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора.
- Использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.
- Обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций.
- Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребенка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения.
- Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни.

## **2. Общая характеристика учебного предмета (коррекционного курса, курса внеурочной деятельности) с учетом особенностей его освоения обучающимися.**

Данная программа разработана с учетом межпредметных и метапредметных связей и логики учебного процесса. При создании данной программы использованы материалы работ музыкантов-педагогов Н.Г. Александровой и В.М. Бехтерева, и программы «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И. Мошковой. Главный принцип, заложенный в Программу – создание творческого образа в танце на основе психофизических особенностей ребенка. Программа по ритмике представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы: пояснительную записку; содержание программы; перечень учебно-методического обеспечения; требования к уровню подготовки учащихся.

### **Актуальность программы**

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. На занятиях ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять и выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность.

Занятия ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить

ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

#### **Технологии обучения:**

- технологии моделирующего обучения (учебные игры);
- коммуникативно-диалоговые;
- технологии группового обучения (работа в парах, в малых группах); здоровьесберегающие технологии.

Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развиваются мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Ритмическая деятельность способствует формированию четкости, точности движений, что сказывается на всей учебной деятельности школьников. На уроках ритмики происходит дальнейшее практическое освоение этих понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально- ритмической деятельности.

Для развития основных компетенций на уроках ритмики применяют следующие механизмы: «Ценностно-смысловая компетенция»: постоянное обращение к реальной жизни, к окружающей действительности.

«Образовательная компетенция»:

- преодоление отклонений в психическом и физическом развитии;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- совершенствование музыкально – эстетического чувства;
- совершенствование пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки и повышение жизненного тонуса. «Учебная компетенция»
- воспринимать на слух, различать и понимать такие специфические средства музыкального «языка», как звуковысотность, ладовая окрашенность, метроритм, динамика, темп.

**Методы и методические приемы обучения.** В курсе обучения ритмики применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы. Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Уроки ритмики сориентированы на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

#### **Принципы обучения.**

Процесс обучения в курсе ритмики построен на реализации дидактических принципов. Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу. Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений. Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;
- принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

#### **Особенности реализации программы:**

За основу для разработки программы взяты планируемые результаты базового уровня «обучающийся научиться». При обучении учитываются особые образовательные потребности обучающегося: наглядно-действенный характер обучения, упрощение структуры заданий и упражнений, рациональная дозировка учебного материала на занятии, стимуляция познавательной активности, опора на практическую деятельность и жизненный опыт, развитие жизненных и социальных компетенций.

Чаще используются методы педагогической поддержки: метод «угашение переживаний», метод «переключения», методы поощрения и похвалы, метод «задачной формы организации учебно-воспитательного процесса», чередование методов учебной работы для профилактики переутомления.

### **3. Описание места учебного предмета (курса) в учебном плане**

Курс «Ритмика» может изучаться на уровне основного общего образования в количестве 17, 34, 68 часов в режиме 5-дневной учебной недели, 34 учебных недель в год.

### **4. Личностные, метапредметные (кроме варианта 9.1.) и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности**

**Личностные** результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

#### **Предметные результаты**

- терминология;
- ритмико-гимнастические, общеразвивающие упражнения;
- тренировка суставно-мышечного аппарата.

#### **Метапредметные результаты:**

- творческая дисциплина;
- саморегуляция (самоконтроль);
- общее развитие различных частей тела;
- развитие двигательной памяти;
- моторика;
- координация;
- пластика движения;
- умение применять полученные знания, умения, навыки.

К концу первого года обучения ученик научится

- правила гигиены тела, тренировочной одежды; **дети будут уметь:**

- двигаться и исполнять различные упражнения
- ритмично ходить, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами,

располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию; - выполнять элементы партерной гимнастики;  
- поддерживать творческую дисциплину.

К концу второго года обучения ученик научится

- правила исполнения движений в паре.
- выполнять простейшие ритмические упражнения

- красиво и правильно исполнять гимнастические элементы
- хорошо ориентироваться в пространстве
- исполнять движения в парах, в группах;
- хорошо запоминать движения.

К концу третьего года обучения ученик научится

- правильно исполнять движения в парах
- выполнять основные ритмические движения

- выполнять упражнения на развитие общей моторики
- правильно выполнять дыхательные упражнения -выполнять упражнения на развитие мелкой моторики рук

К концу четвертого года обучения ученик научится

- организовывать собственную деятельность
- активно включаться в работу в паре -проявлять дисциплинированность
- находить ошибки при выполнении заданий

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

К концу пятого года обучения ученик научится

1. Ориентироваться в пространстве, в определении частей собственного тела и рядом сидящего (лево, право).
2. Ориентироваться в пространстве в процессе соотнесения детьми парно противоположных направлений собственного тела с направлениями стоящего напротив человека.
3. Одновременно выполнять движения с проговариванием слов, слушая мелодию песни, удерживать равновесие.
4. Внимательно слушать учителя, чётко выполнять поставленные цели и задачи в игре.
5. Выполнять задание по образцу учителя, подчиняться общим правилам, выполнять упражнения под музыку; придумывать свои упражнения.
6. Выполнять роль ведущего в игре, выполняя движения и проговаривая слова под музыку.

7. Участвовать в совместной деятельности на основе сотрудничества и взаимопомощи.
8. Применять знаково – символических и речевых средств, для решения коммуникативных и познавательных задач.
9. Развивать интереса к самостоятельным занятиям, физическим упражнениям, подвижным играм.
10. Применять полученные знания, умения, навыки.

## **5. Содержание учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности**

Преподавание ритмики обучающимся с задержкой психического развития обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ЗПР средствами ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию школьников с ЗПР, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. Содержанием работы на уроках ритмики является ритмическая деятельность детей.

В процессе выполнения специальных упражнений (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

В Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Основное содержание учебного материала составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

### **Программа по ритмике состоит из 6 разделов:**

1. Ритмико-гимнастические упражнения;
2. Игры на развитие зрительного и слухового восприятия
3. Подвижные игры под музыку
4. Комплексы общеразвивающих упражнений
5. Упражнения с предметами
6. Упражнения на развитие мелкой моторики рук и кисти

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений.

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения на гибкость. Основное содержание второго раздела составляют игры на развитие зрительного и слухового восприятия. Третий раздел составляют подвижные игры, которые способствуют развитию координации движений в пространстве. Четвертый раздел составляют комплексы общеразвивающих упражнений, способствующих выработке необходимых музыкально - двигательных навыков. Основное содержание пятого раздела составляют упражнения с предметами, которые способствуют привитию навыков четкого исполнения отдельных движений и элементов. В шестой раздел входят упражнения на развитие мелкой моторики рук, которые способствуют совершенствованию движений и сенсомоторному развитию.

Основная цель данных упражнений — научить школьников с ЗПР согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Обучению детей упражнениям с предметами предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и. Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Коррекция отдельных сторон психической деятельности: коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие двигательной памяти; коррекция – развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени. Развитие различных видов мышления: развитие наглядно-образного мышления; развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи).

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально - ритмическая деятельность учащихся.

Дети усваивают несложные гимнастические упражнения, у них развиваются чувство ритма, музыкальный слух и память.

Эти задачи решаются через овладение учащимися разнообразными формами движения: выполнение ходьбы, бега, прыжков, поскоков, гимнастических. Программа отличается коррекционной направленностью обучения, обусловленной спецификой усвоения учебного материала детьми, испытывающими стойкие трудности в обучении, причиной которых является задержка психического развития различного характера. Межпредметные связи. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки.

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 5 -9 класс (1ч в неделю 34)**

№	Тема занятия	часов			Основные виды деятельности
		17ч.	34ч.	68ч.	
<b>5 класс</b>					
1	Подготовительные упражнения. Техника безопасности на уроках ритмики	1	2	3	Беседа о технике безопасности на уроке. Ходьба, комплекс ОРУ без предмета
2	Ходьба с координацией рук и ног				Исходные позиции ног, рук, ходьба с координацией движений рук и ног. Комплекс ОРУ без предмета
3	Движения на развитие координации				Вырабатывать координацию движений, развивать внимание в упражнениях бег и подскоки
4	Упражнения ритмической гимнастики				Осваивать упражнения для разогрева мышц.
5	Подвижные игры				Выполнять команды учителя.
6	Упражнения в беге				Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы. Тренировать внимание. Выполнять комплекс ритмической гимнастики и пластики правильно. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками
7	Прыжковые упражнения				Прыжки на двух ногах, на одной, прыгать делая повороты в воздухе. Развивать ритмичность, движений
8	Упражнения для мышц рук				Разучивание основных упражнений для различных групп мышц. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы.
9	Упражнения для мышц туловища				
10	Упражнения для мышц ног				
11	Упражнения для мышц шеи				
12	Упражнения для мышц плечей				
13	Упражнения для мышц груди				
14	Упражнения для мышц предплечья				
15	Упражнения для мышц пресса				
16	Упражнения для мышц спины				
17	Упражнения для мышц бедра				
18	Упражнения для мышц икр				
19	Упражнения для улучшения кругового кровообращения				Поворот под рукой, «ручеек», «прочес», кружение в паре. Дыхательное упражнение «Веточка».
20	Упражнения для снятия общего утомления				Работа над эмоциональной составляющей разученной комбинации. Передавать в плясовых движениях различные нюансы музыки.
21	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса				



22	Упражнения для снятия утомления с рук				
23	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти				
24	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища				
25	Упражнения для мобилизации внимания				Игровые этюды для развития внимания. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
26	Комплекс упражнений для гимнастики глаз				Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с темпом и акцентами музыки, следить глазами
27	Комплекс силовых упражнений				Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц
28	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц				
29	Упражнения для длинных мышц спины				
30	Комплекс упражнений для брюшного пресса				
31	Упражнения лежа на животе				
32	Комплекс упражнений для нижней части тела				
33	Упражнения для растяжки мышц стоя				
34	Упражнения с наклонами для мышц ног и спины				

№	Тема занятия	часов			Основные виды деятельности
		17ч.	34ч.	68ч.	
<b>6 класс</b>					
1	Техника безопасности на уроках ритмики				Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности.
2	Элементы коррекционной гимнастики				Основная стойка, последовательные движения руками, кистей и предплечий в разных направлениях. Упражнения на гимнастическом мате.
3	Разучивание разминки				Выполнение танцевальных комбинаций под музыку
4	Упражнения на развитие координации				Освоить упражнения на развитие координации движений; способствовать развитию внимания, координации движений, ориентировки в пространстве посредством различных упражнений и игр
5	Упражнения для мышц шеи				Разучивание основных упражнений для различных групп мышц. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы. Выполнять команды учителя.
6	Упражнения для мышц плечей				
7	Упражнения для мышц груди				
8	Упражнения для мышц предплечия				
9	Упражнения для мышц пресса				
10	Упражнения для мышц спины				
11	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса				Работа над эмоциональной составляющей разученной комбинации. Передавать в плясовых движениях различные нюансы музыки.
12	Упражнения для снятия утомления с рук				
13	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти				
14	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища				
15	Упражнения для мобилизации внимания				Игровые этюды для развития внимания. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
16	Комплекс упражнений для гимнастики глаз				Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с

					темпом и акцентами музыки, следить глазами
17	Комплекс силовых упражнений				Закрепление и совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений с отягощениями
18	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц				
19	Комплекс силовых упражнений				Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц
20	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц				
21	Упражнения для длинных мышц спины				
22	Комплекс упражнений для брюшного пресса				
23	Упражнения лежа на животе				
24	Упражнения на гимнастических матах				
25	Комплекс упражнений на растяжку				
26	Упражнения с баскетбольными мячами				Совершенствование ловли и передач мяча. Развитие «чувства мяча», ловкости, быстроты, выносливости, координации движений
27	Комплекс ОРУ с волейбольными мячами				
28	Упражнения со скакалкой				Воспитания быстроты, выносливости, подвижности, ловкости, прыгучести и координации движений. Укреплять связки коленных и голеностопных суставов
29	Бег на разные дистанции				Закрепление и совершенствование умения бегать в равномерном темпе, пробегать отдельные отрезки с максимальной скоростью
30	Упражнения лежа на матах				Ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение и объединение их в комплексы
31	Упражнения дыхательной гимнастики				Обучение технике дыхательной гимнастики. Научить вдыхать через нос, добиваться активной вентиляции легких, вдыхать и выдыхать в разном темпе (быстром и медленном)
32	Комплекс упражнений для тазового пояса				
33	Комплекс упражнений для голеностопного сустава				
34	Комплекс для развития мышц ног				Разучивание основных упражнений для различных групп

					мышц. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы.

№	Тема занятия	часов			Основные виды деятельности
		17ч.	34ч.	68ч.	
<b>7 класс</b>					
1	Понятия об основных танцевальных движениях				Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.
2	Дыхательные и релаксирующие упражнения				Вращение вокруг себя на носочках (кружение в воздухе листьев), свободное вращение по залу, плавные движения рук, легкое приседание с опусканием головы и рук.
3	Упражнения с мячом				Разучивание танцевальной комбинации с использованием предметов. Развитие произвольности при выполнении движений и действий.
4	Подвижные игры с мячом				
5	Упражнения со скакалкой				
6	Упражнения с гимнастической палкой				
7	Гимнастические упражнения				Сопряженные движения рук и ног. Перекрестные движения
8	Упражнения на координацию движений				
9	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища				Разучивание основных упражнений в форме танцевальной зарядки.
10	Упражнения для мобилизации внимания				Движения рук в разных направлениях. Танцевальное движение «солнышко».
11	Комплекс упражнений для гимнастики глаз				Выполнение движений по кругу. Игра «Бабочки».
12	Комплекс силовых упражнений				Разучивание основных упражнений для различных групп мышц
13	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц				
14	Упражнения для длинных мышц спины				
15	Комплекс упражнений для брюшного пресса				
16	Упражнения лежа на животе				
17	Комплекс махов с наклонами				

18	Упражнения на гимнастических матах				
19	Комплекс упражнений на растяжку				
20	Упражнения с баскетбольными мячами				Разучивание комбинации с мячами под музыку
21	Упражнения для мышц пресса				Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц.
22	Упражнения для мышц спины				
23	Упражнения для мышц бедра				
24	Упражнения для мышц икр				
25	Упражнения для улучшения кругового кровообращения				Поворот под рукой, «ручеек», «прочес», кружение в паре. Дыхательное упражнение «Веточка».
26	Упражнения для снятия общего утомления				Работа над эмоциональной составляющей разученной комбинации. Передавать в плясовых движениях различные нюансы музыки.
27	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса				
28	Упражнения для снятия утомления с рук				
29	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти				
30	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища				
31	Упражнения для мобилизации внимания				Игровые этюды для развития внимания. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
32	Комплекс упражнений для гимнастики глаз				Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с темпом и акцентами музыки, следить глазами
33	Комплекс силовых упражнений				Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц.
34	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц				

№	Тема занятия	часов			Основные виды деятельности
		17ч.	34ч.	68ч.	
<b>8 класс</b>					
1	Упражнения на ориентировку в пространстве				Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие

					ориентировки в пространстве. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев
2	Правильное исходное положение рук, ног, туловища				Закрепление положения тела, рук, ног перед началом выполнения упражнения
3	Ходьба и бег по ориентирам				Построение в шеренгу и колонну по одному; знакомство с техникой выполнения ходьбы и бега в колонне; с различными способами выполнения ходьбы и бега с изменением направления движения, поворотами прыжком на месте, прыжками на правой и левой ноге с огибанием предметов
4	Построение и перестроение				
5	Общеразвивающие упражнения в движении				
6	Упражнения на координацию движений				
7	Упражнения на расслабление мышц				
8	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса				
9	Упражнения для снятия утомления с рук				
10	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти				
11	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища				
12	Упражнения для мобилизации внимания				
13	Упражнения для мышц груди				Разучивание основных упражнений для различных групп мышц
14	Упражнения для мышц предплечья				
15	Упражнения для мышц пресса				
16	Упражнения для мышц спины				
17	Комплекс упражнений для гимнастики глаз				Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с темпом и акцентами музыки, следить глазами
18	Комплекс силовых упражнений				Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц
19	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц				
20	Упражнения для длинных мышц				
21	Комплекс упражнений для брюшного пресса				
22	Упражнения лежа на животе				
23	Комплекс махов с наклонами				

24	Упражнения на гимнастических матах				
25	Комплекс упражнений на растяжку				
26	Упражнения с баскетбольными мячами				Совершенствование ловли и передач мяча. Развитие «чувства мяча», ловкости, быстроты, выносливости, координации движений
27	Комплекс ОРУ с волейбольными мячами				
28	Упражнения в беге				Осваивать упражнения для разогрева мышц. Выполнять команды учителя. Осваивать виды ходьбы. Тренировать внимание. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками
29	Прыжковые упражнения				Прыжки на двух ногах, на одной, прыгать делая повороты в воздухе. Развивать ритмичность, движений
30	Упражнения для мышц рук				Разучивание основных упражнений для различных групп мышц
31	Упражнения для мышц туловища				
32	Упражнения для мышц ног				
33	Упражнения для мышц шеи				
34	Упражнения для мышц плеч				

№	Тема занятия	часов			Основные виды деятельности
		17ч.	34ч.	68ч.	
<b>9 класс</b>					
1	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног				Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве, координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев
2	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.				
3	Ходьба в разном направлении по сигналу				
4	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга				
5	Упражнения ритмической гимнастики				
6	Упражнения на гимнастических матах				Ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение и объединение их в комплексы
7	Упражнения на расслабление мышц на матах				
8	Упражнения с мячом в движении				Выразительно выполнять знакомые упражнения в

9	Упражнения с гимнастической палкой в движении				движении, развивая определенные группы мышц
10-11	Общеразвивающие упражнения с мячом				Разучивание танцевальной комбинации с использованием предметов. Развитие произвольности при выполнении движений и действий
12-13	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой				
14	Общеразвивающие упражнения с обручем				
15	Упражнения на координацию движений				
16	Ритмические движения с гимнастической палкой				
17	Упражнения для мобилизации внимания				Движения рук в разных направлениях. Танцевальные движения
18-19	Комплекс упражнений для гимнастики глаз				Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с темпом и акцентами музыки, следить глазами
20-21	Комплекс силовых упражнений				Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц
22	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц				
23	Упражнения для длинных мышц спины				
24	Комплекс упражнений для брюшного пресса				
25	Упражнения для мышц рук				
26	Прыжковые упражнения				Прыжки на двух ногах, на одной, прыгать делая повороты в воздухе. Развивать ритмичность, движений
27	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса				Сопряженные движения рук и ног. Перекрестные движения
28	Упражнения для снятия утомления с рук				
29	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти				
30	25. Упражнения для снятия утомления с мышц туловища				
31	Упражнения для мышц плечей				
32-34	Подвижные игры с предметами				Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Активно включаться в коллективную деятельность. Умение планировать свои действия при выполнении правил игры



## 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
2. Бекина, С. И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. – М.: Просвещение, 1983. - 207с.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. – С.-Пб.: Лань, 2000. – 158с.
4. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4 классы [Текс] / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2009. – 272с.
5. Лифиц, И. В. Ритмика [Текст]: учеб. пособ. для студ. сред. и высш. пед. учеб. зав. / И.В. Лифиц – М.: Академия, 1999. – 223 с.
6. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная: учеб. пособ. для студ. учреждений сред. проф. обр. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 256 с.: ил.
7. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 184с.
8. Франио, Г. Пособие по ритмике: для 2 класса музыкальной школы [Текст] / Г. Франио. – М.: Музыка, 2005. – 152с.
9. Зимина А. Н. Музыкально-ритмические движения // Зимина А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учебник для вузов / А.Н.Зимина. – М., 2000. – С. 124-155.
10. Чибрикова-Луговская А. Ритмика [Текст] /А. Чибрикова-Луговская // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 12. – С. 112-117

### Технические средства обучения:

- ноутбук;
- колонки;
- гимнастические маты;
- мячи, гимнастические палки, обручи, гантели